

INHALT

Dank Muskelaufbau und Protein: gesund bleiben, solange es geht	5		
BASICS	8		
Zeit für Veränderungen	10		
Die wunderbare Heilkraft der Muskeln	12		
Ein Blick in den Muskel	15		
Echt stark: was Muskulatur bewirkt	18		
Power-Wirkstoff Protein	20		
Diese Top-Eiweißlieferanten geben dir den Kick	24	REZEPTE	32
Besser essen leicht gemacht	28	Frühstück	34
Immer schön dranbleiben, bitte!	30	Mittagessen	46
		Abendessen	68
		Snacks & Süßes	88

ÜBUNGEN	102
----------------	------------

Know-how für dein Training	104
----------------------------	-----

Das brauchst du sonst noch	105
----------------------------	-----

Wie fit bist du wirklich?	106
---------------------------	-----

Schwächen zu Stärken machen	108
-----------------------------	-----

Warm-up & Powerhouse	110
----------------------	-----

Beine & Po	112
------------	-----

Arme & Core	122
-------------	-----

Rücken & Core	132
---------------	-----

Bauch & Core	142
--------------	-----

Dein 6 Punkte- und Wochenplan	152
-------------------------------	-----

In 6 Wochen zu mehr Muskeln	154
-----------------------------	-----

Rezeptregister	160
----------------	-----

Ab auf die Matte – per Klick mit Barbara	164
--	-----

Die Expertinnen	165
-----------------	-----

Impressum	166
-----------	-----